«ABSTEMIA PERO FELIZ»

El revolucionario debut de Jovany MV y la perspectiva femenina de la sobriedad

SECCIÓN: Cultura, Salud & Sociedad | RESEÑA PERIODÍSTICA Y ENSAYO CRÍTICO

Un análisis exhaustivo sobre la primera obra de Jovany MV, explorando el sesgo de género en la literatura de adicciones, la estructura de sus diez capítulos, la presencia implícita de los Doce Pasos de AA, la aceptación de los «hilos de plata» y el sostén de la fe cristiana.

1. Introducción y Premisa Fundamental

En el panorama literario contemporáneo, abordar el alcoholismo desde la voz femenina sigue siendo un acto de inusual valentía. Aunque el consumo problemático de alcohol ha sido tratado extensamente en la narrativa universal, la inmensa mayoría de los testimonios y ensayos clínicos han sido firmados históricamente por hombres. En este escenario irrumpe Abstemia pero feliz, la obra debut de la autora Jovany MV, un texto que no solo marca su primera incursión en el mundo editorial, sino que se posiciona como una herramienta de autoayuda y un manifiesto de restauración integral.

El libro nace de una convicción firme que atraviesa cada capítulo: «lo normal no siempre es lo correcto». Con este principio, Jovany MV desmonta la normalización del alcohol en la cultura popular y cuestiona el mandato social que vincula la bebida con el disfrute o la evasión, proponiendo la sobriedad no como una renuncia trágica, sino como la máxima expresión de libertad personal.

2. Brecha de Género y Realidad Estadística: La Mujer Ante el Alcohol

Para comprender el impacto del debut de Jovany MV, es fundamental analizar el contexto epidemiológico y sociológico que rodea a la mujer con problemas de alcoholismo frente a los varones:

- **Patrones de consumo y prevalencia:** A nivel global y regional, los hombres históricamente han presentado tasas más altas de consumo nocivo y trastorno por uso de alcohol. Las estadísticas señalan que aproximadamente del 70% al 75% de los casos diagnosticados corresponden a varones, mientras que las mujeres representan entre el 25% y el 30%.
- **La paradoja del cierre de brecha:** Sin embargo, estudios recientes sobre salud pública muestran que en las últimas dos décadas la brecha entre géneros

se ha reducido drastically, especialmente en mujeres jóvenes y adultas, debido al aumento del estrés laboral, la doble jornada y la mercadotecnia dirigida explícitamente al público femenino.
- **Efecto telescópico y estigma social:** Biológicamente, la mujer metaboliza el alcohol de manera distinta, alcanzando concentraciones más altas en sangre con menor cantidad y desarrollando complicaciones médicas más rápido (fenómeno conocido como efecto telescópico). A esto se suma el doble estigma social: mientras que el alcoholismo masculino suele ser tratado con cierta tolerancia o invisibilización cultural, en la mujer se juzga severamente bajo estándares morales sobre la maternidad, el cuidado del hogar y la decencia, condenándola con frecuencia al aislamiento y al silencio.

3. La Tradición de Autoras en la Literatura de Sobriedad (Quit Lit)

Aunque el canon literario de la recuperación estuvo dominado durante décadas por figuras masculinas (desde los fundadores de Alcohólicos Anónimos hasta autores de memorias autobiográficas), en los últimos años ha surgido una corriente internacional de mujeres que han escrito abiertamente sobre la sobriedad. El debut de Jovany MV se inserta en una tradición de autoras que han transformado el dolor en testimonio y guía de vida:

- **Quit Like a Woman (Sin sorbos de más) – Holly Whitaker:** Un análisis donde la autora cuestiona la cultura del alcohol impuesta a las mujeres y propone una recuperación fuera de los esquemas patriarcales tradicionales.
- **The Unexpected Joy of Being Sober (La inesperada alegría de estar sobria) – Catherine Gray:** Un relato testimonial sobre la transición de la dependencia a una vida plena y feliz en sobriedad.
- **Lit – Mary Karr:** Una de las obras autobiográficas más aclamadas de la literatura estadounidense, donde la autora narra su batalla contra el alcoholismo, la maternidad y su posterior conversión de fe.
- **Drinking: A Love Story – Caroline Knapp:** Un clásico de las memorias sobre la adicción que explora la relación afectiva y destructiva entre la mujer y la botella.

Dentro de este grupo de escritoras, Jovany MV aporta una voz única desde el Caribe, integrando la especificidad de la fe cristiana, el valor de la familia hispana y el rigor de un diario de progreso personal.

4. Análisis de la Estructura y Capítulos del Libro

Como primer libro, la obra destaca por su cuidada arquitectura narrativa. El texto se organiza a través de diez capítulos principales flanqueados por secciones introductorias y de cierre:

Secciones Iniciales

- Dedicatoria
- Agradecimiento
- Carta al lector
- Prólogo

Capítulos Principales

- **Capítulo 1:** La frase que Dios usó para despertarme
- **Capítulo 2:** Y ahora, ¿cómo se vive una vida diferente?
- **Capítulo 3:** Cien días
- **Capítulo 4:** El día en que dejé de sobrevivir
- **Capítulo 5:** Un año: cuando la decisión se convirtió en identidad
- **Capítulo 6:** Los hilos de plata también son un regalo
- **Capítulo 7:** Mis seis bolas: la familia que me sostuvo
- **Capítulo 8:** Tres años: Abstemia y feliz
- **Capítulo 9:** Los sueños que se trabajan de rodillas
- **Capítulo 10:** Carta a la mujer que fui

Secciones de Cierre

- Cierre: Tres años después
- Epílogo: La historia continúa
- Sobre la autora

5. La Huella Inmersa de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos

Aunque el libro está profundamente anclado en la fe cristiana, un análisis de su arquitectura textual revela un diálogo implícito constante con la filosofía de recuperación de los Doce Pasos:

- **Aceptación e impotencia (Pasos 1 y 2):** El despertar relatado en el Capítulo 1 y Capítulo 2 refleja el momento en que la autora admite su incapacidad para controlar el consumo y reconoce la necesidad de un Poder Superior para restaurar su vida.
- **Rendición y entrega (Paso 3):** La fe en Dios actúa como el traspaso del control de su voluntad, permitiéndole pasar del estado de «sobrevivir» a la reconstrucción activa (Capítulos 3 a 5).
- **Examen de conciencia y reparación (Pasos 4, 8 y 9):** En el Capítulo 10 (Carta a la mujer que fui), la autora recurre a la literatura epistolar como un ejercicio de inventario moral y perdón interior, reconciliándose con su pasado sin culpa.
- **Mantenimiento espiritual y testimonio (Pasos 10, 11 y 12):** La oración constante («sueños que se trabajan de rodillas», Capítulo 9) y el acto mismo de

escribir el libro representan la transmisión del mensaje a otros que aún sufren la adicción.

6. El Timón Bíblico y los «Hilos de Plata»

Junto con la estructura de recuperación, la Biblia opera como el hipertexto y mapa emocional del libro. La fe no se presenta como una doctrina rígida, sino como una relación vivencial de la que la autora se sirve para transformar su mentalidad y su imagen física.

En el Capítulo 6, Jovany MV aborda la aceptación del paso del tiempo y de sus canas, a las que denomina cariñosamente «hilos de plata». Para enmarcar esta transición, cita textualmente la Escritura:

> ***«Las canas son una corona de honra, que se halla en el camino de la justicia.»***
> — Proverbios 16:31

A través de este pasaje, la autora despoja al cabello encanecido de la estigmatización comercial del envejecimiento para elevarlo a un símbolo de dignidad, sabiduría y victoria sobre la enfermedad.

7. Gratitud, Redención y la Red Familiar

En el Capítulo 7 (Mis seis bolas: la familia que me sostuvo) y el Capítulo 8 (Tres años: Abstemia y feliz), la autora reconoce que la recuperación no ocurre en el vacío. Rinde un tributo visceral a su red de apoyo familiar y a la gracia divina, demostrando que la sobriedad restaura las relaciones desgastadas por la adicción.

8. Conclusión

Abstemia pero feliz es una contribución relevante para la literatura de autoayuda y desarrollo personal. En su debut como escritora, Jovany MV demuestra que es posible romper el silencio que rodea al alcoholismo femenino, ofreciendo una obra donde la honestidad, la fe y la aceptación física se unen para devolverle la esperanza a quien busca una vida de auténtica libertad.